



# NOUS SOMMES NÉS POUR BOUGER





**« Si l'on exerce couramment et avec mesure toutes les parties fonctionnelles du corps, elles ont un développement sain et harmonieux, leur vieillissement est plus lent. En revanche, faute d'en faire usage, elles ont tendance à s'amollir et à souffrir de maladies, elles se développent mal et vieillissent vite».**

**Hippocrate, 400 av. J.-C.**

**« Le manque d'activité détruit la bonne condition de l'homme alors que le mouvement et l'exercice méthodique la conservent et la préservent ».**

**Platon , 376 av. J.-C.**

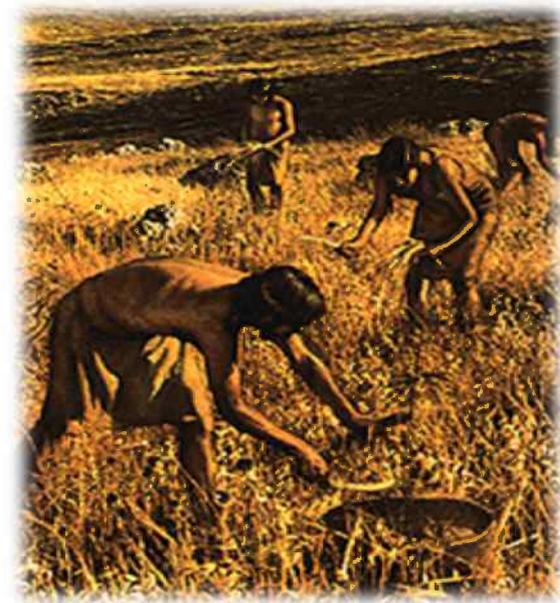
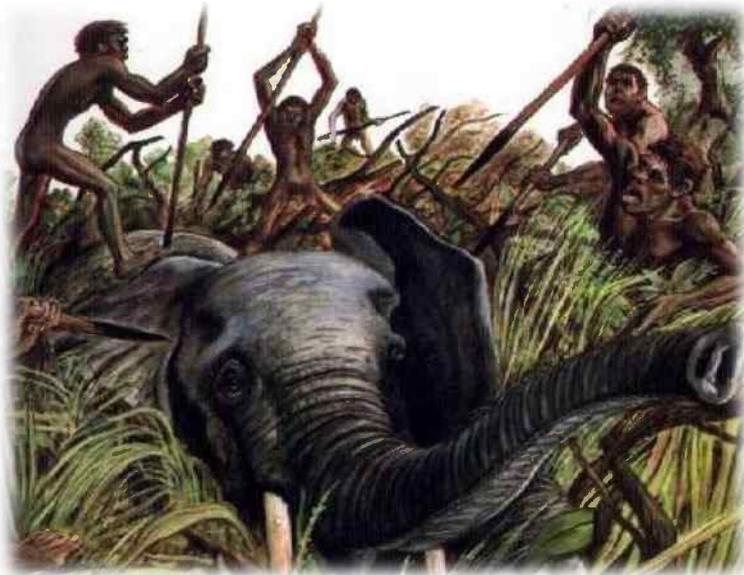


**"Physiologiquement, l'homme n'est donc pas conçu pour rester inactif, il est né pour bouger".**





## HIER, L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉTAIT UNE CONTITION DE SURVIE





.... Ou une obligation





AUJOURD'HUI

La technologie nous offre **TOUJOURS** l'option du moindre effort..... !





La technologie nous offre **TOUJOURS** l'option du moindre effort..... !





La technologie nous offre **TOUJOURS** l'option du moindre effort..... !





La technologie nous offre **TOUJOURS** l'option du moindre effort..... !





La technologie nous offre **TOUJOURS** l'option du moindre effort..... !

Electrifier la porte de son garage - 7'000 Kcal/an





## NOUS VIVONS AUJOURD'HUI ASSIS





MALHEUREUSEMENT.....



**LA SÉDENTARITÉ**



## LES ENFANTS NE FONT PAS EXCEPTION À CETTE RÈGLE





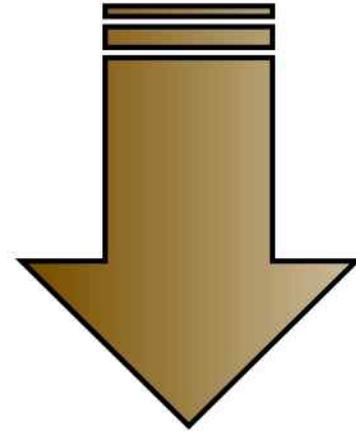
## LES LOISIRS NE FONT PAS EXCEPTION A CETTE RÈGLE



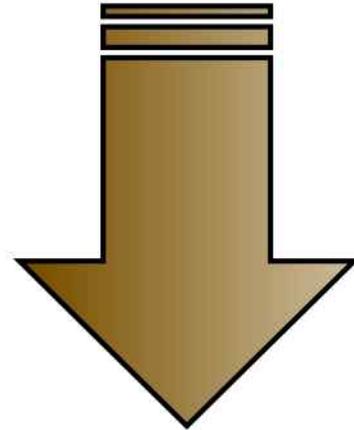


**"Physiologiquement, l'homme n'est pas conçu pour rester inactif, il est né pour bouger".**

**COMMENT JUSTIFIER UNE TELLE AFFIRMATION ?**



**Un grand nombre d'études scientifiques ont prouvé que les comportements sédentaires favorisent le développement de nombreuses maladies et sont associés à une diminution de l'espérance de vie.**



**En d'autres termes: la sédentarité TUE!!!**



## POURQUOI DEVONS - NOUS VRAIMENT BOUGER ?

**SÉDENTARITÉ:  
5,3 MILLIONS DE MORTS PAR AN**





## DÉFINITION

La **sédentarité** correspond à une activité physique faible ou nulle avec une dépense énergétique proche de zéro.



## DÉFINITION

**La sédentarité** correspond à un manque de pratique de l'activité physique nécessaire aux besoins de l'organisme humain.



SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

Les personnes «**sédentaires**» ou «**physiquement inactives**» réalisent moins de 30 minutes par jour d'activité physique modérée.

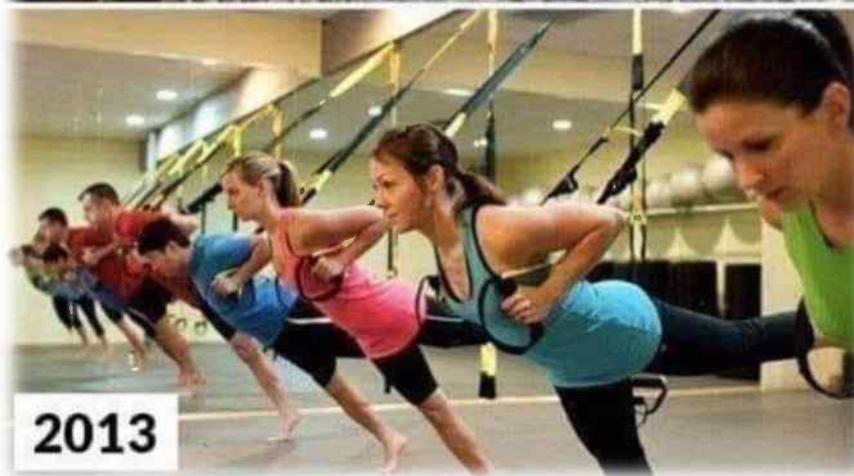


## SELON L'ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ (OMS)

La sédentarité est considérée aujourd'hui comme le quatrième facteur de risque de décès dans le monde. On estime par ailleurs qu'elle est la cause principale d'un quart des cancers du sein ou du colon, de près d'un tiers des cas de diabète et de cardiopathie.



## HIER, L' ACTIVITÉ PHYSIQUE ÉTAIT UNE CONTITION DE SURVIE AUJOURD'HUI, C'EST UNE CONDITION À NOTRE SANTÉ





NOUS AVONS L'INSTINCT PARESSEUX ,  
POURTANT:

Antropologiquement, biomécaniquement et  
physiologiquement, nous sommes conçu  
pour nous mouvoir





## CHAQUE GESTE COURANT DE LA VIE DOIT S'APPRENDRE

- Marcher, courir, sauter
- Manger, s'habiller, se laver, se brosser les dents,
- Repasser, laver des vitres, jardiner.





.... et également les gestes plus techniques

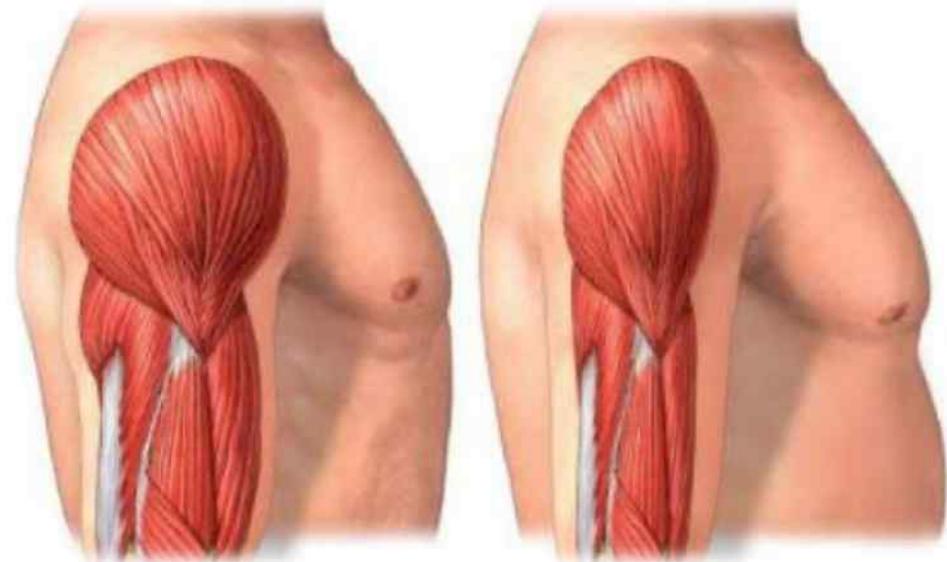




L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE FONCTIONNEMENT LE SYSTÈME LOCOMOTEUR (Muscles/ Os/ cartilages)

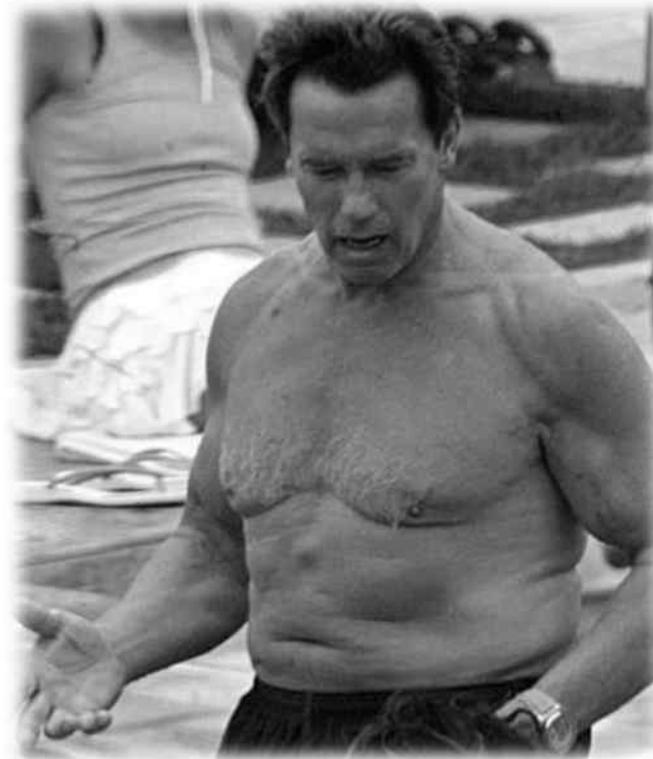
## NOS MUSCLES

Naturellement, dès l'âge de 25 ans, nous perdons chaque année en moyenne 250 gr. de muscle





## .... LA PREUVE!





L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE FONCTIONNEMENT LE SYSTÈME LOCOMOTEUR (Muscles/ Os/ cartilages)

## NOS OS

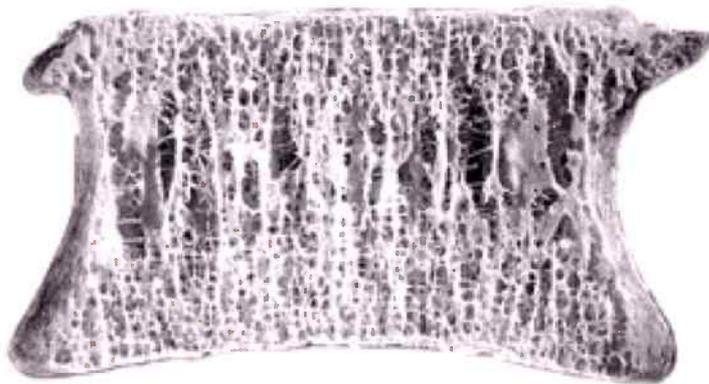
La qualité des os est directement liée aux contraintes physiques qu'ils subissent, notamment aux forces verticales.



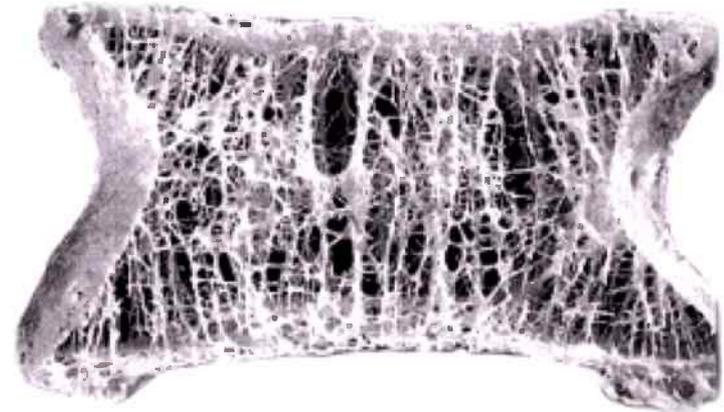


L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE  
FONCTIONNEMENT LE SYSTÈME LOCOMOTEUR (Muscles/ Os/ cartilages)

**OS SAIN**



**OS FRAGILISÉ  
ostéoporose**





L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE FONCTIONNEMENT LE SYSTÈME LOCOMOTEUR (Muscles/ Os/ cartilages)

## NOS ARTICULATIONS

Le cartilage s'adapte à la pratique régulière d'une activité physique. Ses cellules augmentent leur capacité à absorber les liquides et leur structure devient plus riche en collagène, une protéine qui leur donne de l'élasticité.

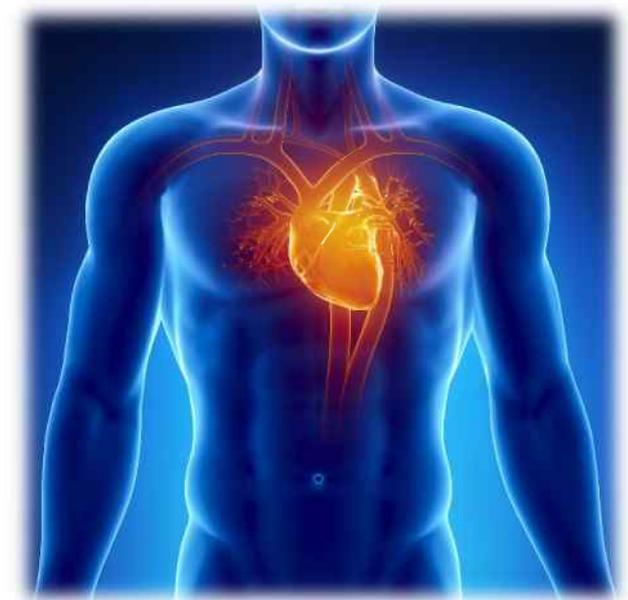




L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE FONCTIONNEMENT LE CŒUR ET LES ARTÈRES

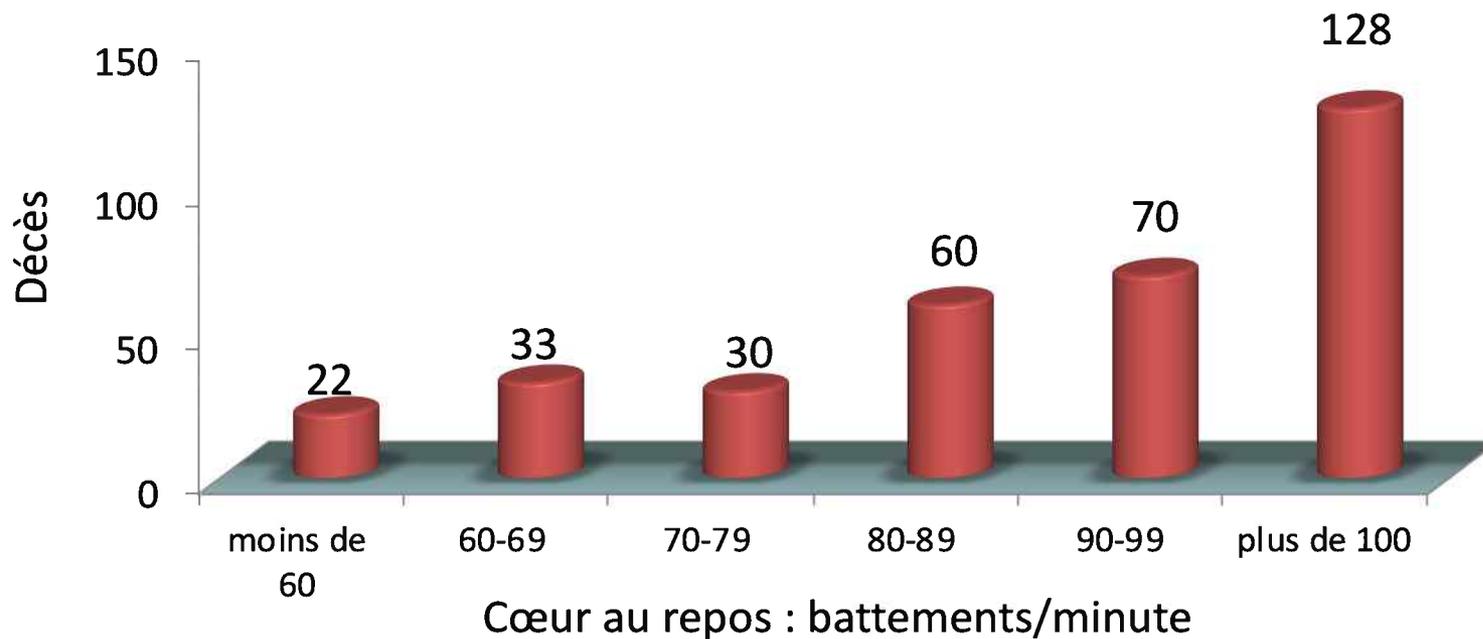
## **NOTRE COEUR**

Est un muscle. A ce titre il doit être entraîné comme tel. Un cœur qui bat rapidement au repos et qui est rarement stimulé est un cœur à risque. A l'inverse, plus un cœur bat lentement plus il s'économisera et sera résistant et fort.





Rapport entre rythme cardiaque au repos et taux de mortalité par les affections coronariennes chez 1350 hommes de 40 à 59 ans.  
(d'après Schwand)





L'ACTIVITE PHYSIQUE EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR EN ETAT DE  
FONCTIONNEMENT LE CŒUR ET LES ARTÈRES

## NOS ARTERES

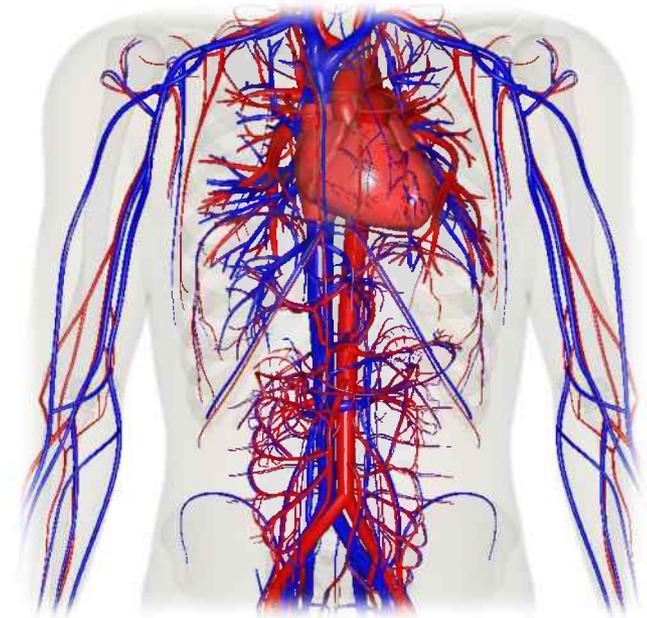
«On a l'âge de nos artères»!

Avec le temps elles s'épaississent et deviennent plus rigides.

- ➔ risques de vasoconstriction,
- ➔ risques de pression artérielle élevée

➔ **RISQUES d'AVC /infarctus**

Une sollicitation régulière du cœur par un effort modéré évite un rétrécissement du calibre des artères et prévient ces risques





## L'ACTIVITE PHYSIQUE AGIT POSITIVEMENT SUR LE CERVEAU



Les données récentes montrent que la pratique d'une activité physique régulière au long de l'existence ralentit, voire prévient, le vieillissement cognitif.



## L'ACTIVITE PHYSIQUE AGIT POSITIVEMENT SUR LE CERVEAU

- **Déconnexion**
- **Bien-être**
- **Diminution du stress**



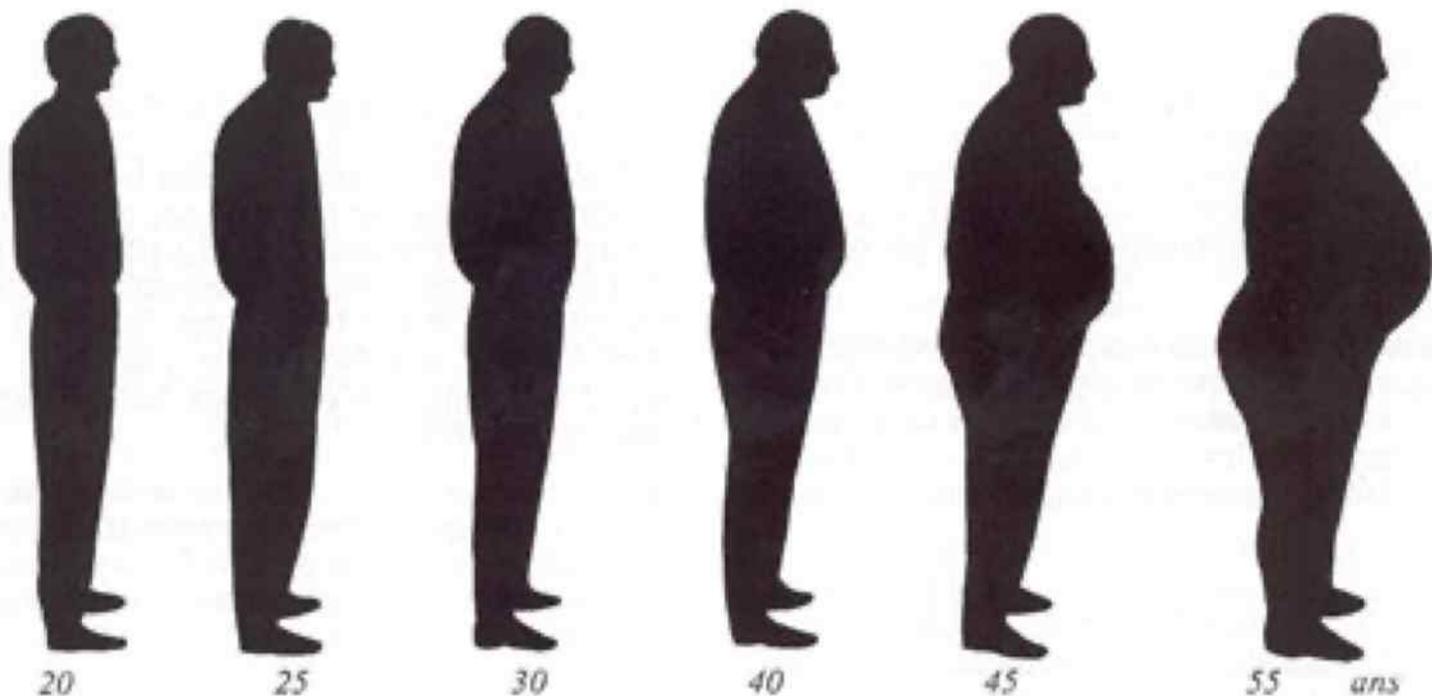
### GRÂCE AUX DOPAMINES:

- Sérotonines
- Adrénalines
- Noradrénalines
- Endorphines



## BOUGER EST INDISPENSABLE POUR MAINTENIR UNE STABILITE DE NOTRE POIDS

Processus d'adaptation naturel lié à l'âge (sans influence l'activité physique)





## LE SURPOIDS ET L'OBÉSITÉ

«accumulation anormale ou excessive de graisse qui présente un risque pour la santé

### CONSÉQUENCES



Essoufflement à l'effort même modéré



Mobilité limitée



Lésions articulaires



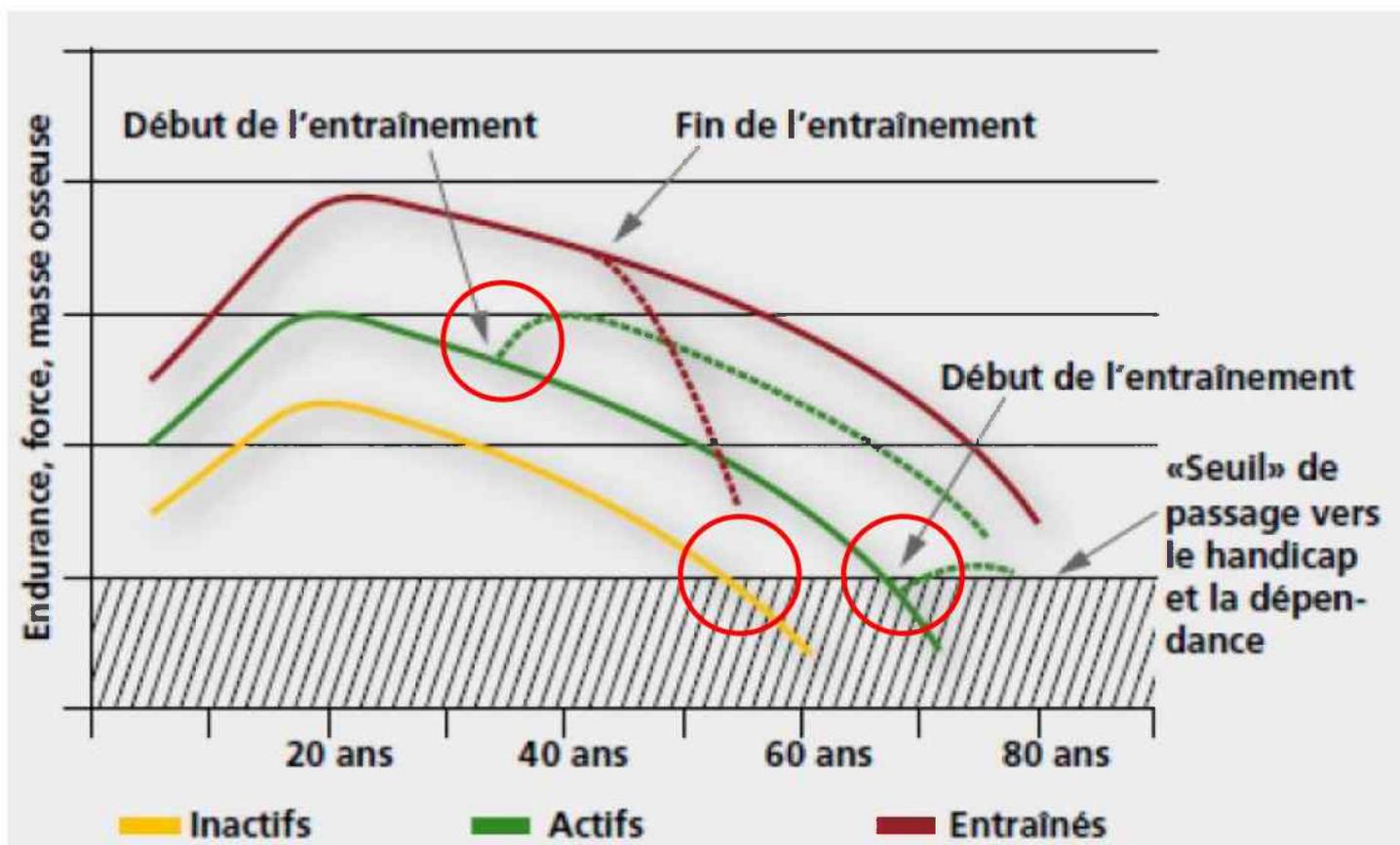
Risques de syndromes métaboliques

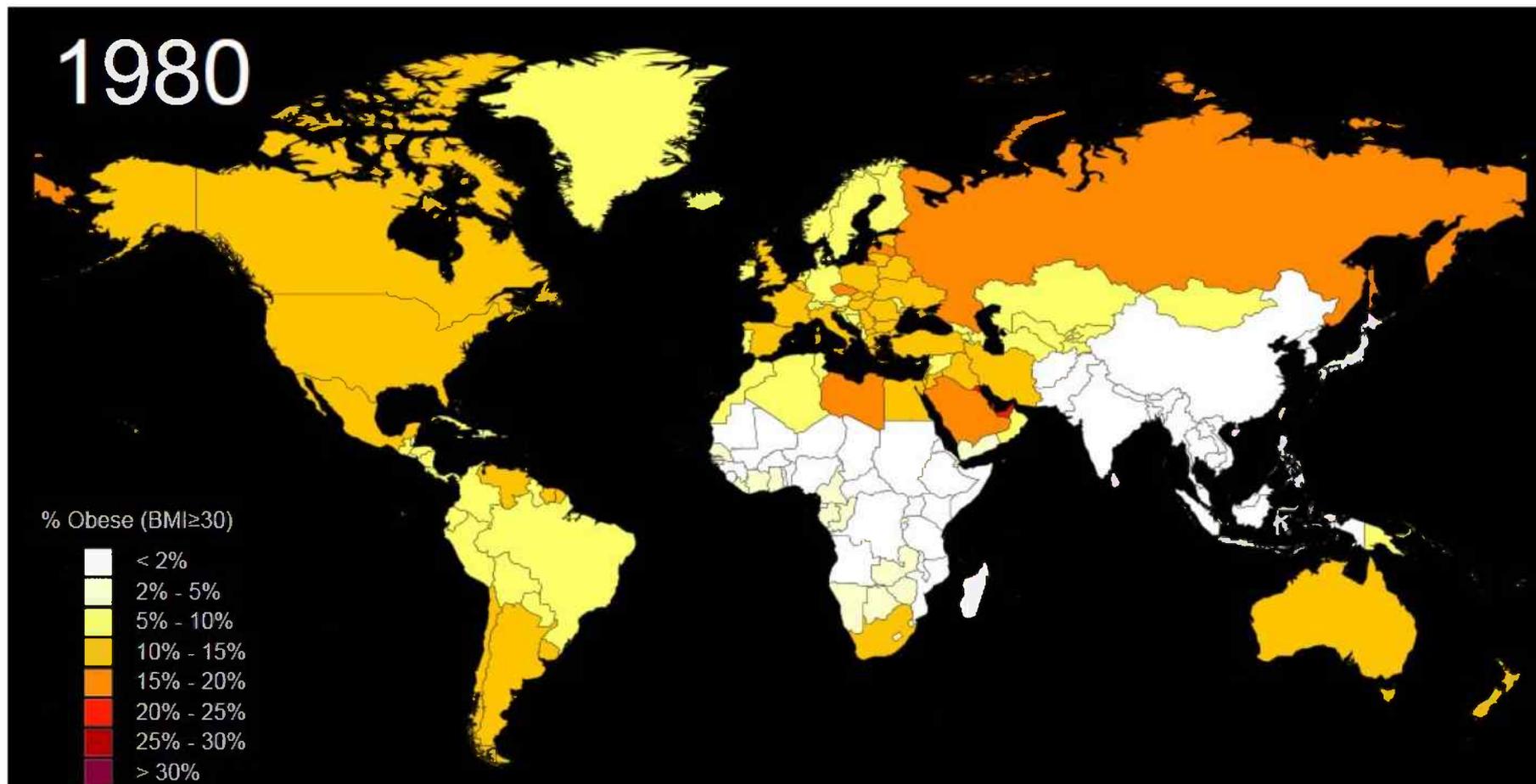
- diabète de type 2
- taux de cholestérol élevé
- hypertension artérielle













2000





# 2014

% Obese (BMI $\geq$ 30)





# BOUGER MAIS COMMENT?



## LES MÉDECINS POURRONT PRESCRIRE DU SPORT À LEURS PATIENTS





## LE «*MET*» COMME RÉFÉRENCE

- *Metabolic Equivalent of Task*
- *Unité de mesure de l'intensité de l'activité physique*
- *Permet d'évaluer le degré de mouvement de chacune et chacun*
- *Se mesure sur une échelle allant de 0.9 à 18*



# LE «*MET*» COMME RÉFÉRENCE

INTENSITÉ	MET	ACTIVITÉ
Sédentaire	1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Regarder la télévision</li><li>• Lire</li></ul>
Faible	2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Travail de bureau assis /</li><li>• Se brosser les dents</li><li>• Promener son chien</li></ul>
Modéré	3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Marcher d'un bon pas, jardiner</li><li>• Promenade à vélo,</li><li>• Monter des escaliers en continu</li></ul>
Elevée	6	<ul style="list-style-type: none"><li>• Repeindre un mur/ tailler une haie</li><li>• Course à pied légère 6 km/h</li><li>• Course à pied 8 km/h/ Excursion sportive en montagne</li><li>• Monter rapidement des escaliers</li><li>• Déplacer des charges lourdes (déménagement)</li></ul>
Très élevée	18	<ul style="list-style-type: none"><li>• Course à pied 12km/h</li><li>• Course à pied 17km/h</li></ul>



## NOS BESOINS



- Bouger ne signifie pas nécessairement faire du sport...
- Notre activité physique doit être régulière, voire quotidienne





## Recommandations pour les aînés en matière d'activité physique



Aînés



ou



INTENSITÉ  
MOYENNE



INTENSITÉ  
ÉLEVÉE



**Bénéfice accru par un entraînement complémentaire:**

- DE LA FORCE
- DE L'ÉQUILIBRE
- DE LA SOUPLESSE
- DE L'ENDURANCE



## TOUT RESTE POSSIBLE

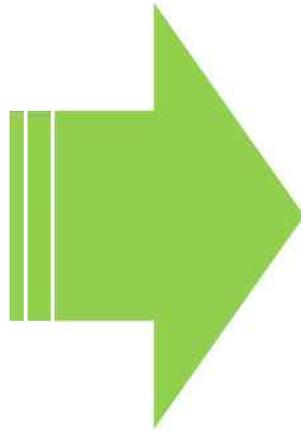
- Une prédisposition à l'entraînement existe à n'importe quel âge.
- Une musculature très affaiblie, voire complètement atrophiée est capable de se reconstruire moyennant une sollicitation et un entraînement approprié.
- Il en va de même pour un cœur, des articulations et des os fragilisés.
- Certaines études américaines ont prouvé qu'une personne sédentaire qui débute le sport à 40 ans aura une meilleure condition physique à 70 ans qu'un grand sportif du même âge qui aura cessé toute activité à 50 ans.



# CONCLUSION



**BOUGER**



- Santé ↗
- Espérance de vie ↗
- Qualité de vie ↗
- Bien être mental ↗



## Quelques chiffres qui font réfléchir!

- Diminution des risques de maladies cardio-vasculaires: **51%**
- Diminution des risques de crises cardiaques : **21-34%**
- Diminution des risques de diabètes : **16-50%**
- Diminution des risques de maladies de Parkinson et Alzheimer : **15-50%**
- Diminution des risques du cancer du sein : **20-30%**
- Diminution des risques du cancer du colon : **30-40%**

Sources: Dr. Harvey, Harvard Medical School's



PERSONNE N'EST EN ASSEZ BONNE SANTÉ  
POUR SE PERMETTRE D'ÊTRE SÉDENTAIRE  
OU INACTIF DURANT SA VIE



BOUGER DOIT ÊTRE LA NORMALITÉ



BOUGER DONNE ENVIE DE BOUGER



COMMENCER À BOUGER C'EST BIEN,  
CONTINUER C'EST MIEUX



IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR SE  
(RE)METTRE A BOUGER



# À VOUS DE BOUGER





***Je vous remercie de votre attention***